

Z FARMY NA NÁŠ STŮL, aneb zdravě – hravě o původu a zpracování potravin

Výukový program pro žáky I. stupně základních škol a školní družiny



MANUÁL VÝUKOVÉHO PROGRAMU PRO LEKTORA

Autoři: Lenka Pavelčíková, Petr Pavelčík, Monika Havlásková, Marie Petrů, Iva Koutná
Ilustrace: Kateřina Mrnůščíková

Financováno z prostředků Ministerstva zemědělství v rámci projektu č. 42/2018.

MANUÁL OBSAHUJE:

Manuál pro lektora

Příběhy jídla – sada karet

(8 sad po 4 kartách, rozlišené symboly v rozích)

Klíče – karty do hry

Klíče – seznam pro lektora

Žetony ke hře se symboly surovin – 48 ks

Recepty – pro práci ve skupinách

Recepty – k ponechání dětem a učitelům

Pracovní list pro žáka

Seznam pomůcek

Z farmy na náš stůl, aneb zdravě – hravě o původu a zpracování potravin

Základní charakteristika

KLÍČOVÁ TÉMATA:

- Pět klíčů k bezpečnému stravování.
- Odkud se bere jídlo na náš stůl?
- Produkty a jejich zpracování.
- Správné a zdravé využití produktů – moje svačina.

CÍL PROGRAMU:

- Seznámit žáky s konceptem pěti klíčů k bezpečnému stravování.
- Seznámit žáky s původem surovin v regionu.
- Ukázat možnosti zpracování prvotních produktů.
- Vyzkoušet si jednoduchou činnost – získat konkrétní dovednost související se zpracováním produktů.
- Představit žákům, cestu jídla z pole na talíř.
- Vysvětlit, proč je důležité kupovat regionální produkty a jak touto spotřebitelskou volbou přispějí k rozvoji udržitelné regionální ekonomiky.

CÍLOVÁ SKUPINA:

I. stupeň základní školy, školní družina

DÉLKA TRVÁNÍ PROGRAMU: 2x 45 minut (2 vyučovací hodiny)

MÍSTO KONÁNÍ: učebna / kuchyňka

POČET LEKTORŮ: 2

POMŮCKY: pro každého lektora oblečení, pracovní listy pro učitele, hodnotící formulář pro učitele, dále viz popis u aktivit

METODY A FORMY PRÁCE: motivace, diskuse, názorná demonstrace, činnosti, práce ve skupině, prezentace

ZPŮSOB HODNOCENÍ PROGRAMU:

- komunitní kruh s dětmi po skončení VP
- formulář zpětné vazby (evaluační dotazník pro pedagogy)

OBSAH:**1. Úvodní představení a motivace****Čas:** 2 minuty**Pomůcky:** plátno**Popis:** Žáci s lektorem sedí v kruhu. Uvnitř kruhu je obrázek (plátno) s namalovaným statkem. Přivítáme se a představíme téma programu. V rámci úvodu také představíme Ministerstvo zemědělství jako nositele dotace. Řekneme si pravidla a nastíníme průběh programu.**2. Jede se na statek****Čas:** 8 minut**Pomůcky:** plátno**Popis:** 1. Zeptáme se žáků, zda ví, odkud bereme jídlo, které jíme. Necháme je říkat nápady. Postupně se s nimi dostaneme k tomu, že ho musel někdo vypěstovat, nebo vychovat zvířata. Dalo by se říct, že jídlo pochází ze statku. Byli jste někdy na statku? Co jste tam viděli? Opět necháme žáky odpovídat.
2. Představíme žákům příběh dětí, který nás bude provázet celou první částí. Lektor říká příběh a žáci ho „spoludotváří“. Při vyprávění příběhu v určitých částech necháváme prostor, aby žáci mohli příběh spoluvytvářet.**Varianta I:** *Děti jedou na prázdniny na farmu za babičkou a dědou. Ráno jim maminka zabalila ke svačině. . . (děti doplní). Pak šly na. . . (děti doplní). A vyrazily. Když dorazily na místo, našly na dveřích vzkaz. Psalo se v něm, že babička s dědou jsou na návštěvě u nemocného známého a vrátí se až večer. Do té doby si mohou zatím hrát. Děti chvíli sedí na lavičce a nudí se. Co byste dělaly vy? . . . (děti doplní). Přemýšlí, co by mohly dělat, a nakonec se rozhodnou vydat na průzkum a zjistit, co kde na statku je. Našly tam. . . (děti doplní). Úplně zapoměly na čas, ale nakonec jim začalo. . . (děti doplní – kručet v břiše). Svačinu od maminky si už snědly cestou, kde tedy najdou nějaké jídlo? . . . (děti doplní).***Varianta II:** *Představte si, že některé děti neví, kde se bere jídlo. Známe dvě takové. Jmenují se Jana a Honzík a bydlí ve velkém městě. A tyto dvě děti dostaly knihu o farmě. Nadšeně si ji prohlížely, ale ne všemu v knize věřily. Chtěly se přesvědčit na vlastní oči. A tak se stalo, že jim jednoho dne ráno maminka zabalila ke svačině. . . (děti doplní). Pak šly na. . . (děti doplní). A vyrazily na výlet. Cestou Honzík s Janou. . . (děti doplní, co dělali cestou; většinou říkají, že hrají hry na mobilu). Když přijeli na místo, zjistili, že je na zastávce nikdo nečeká. Co myslíte, že udělali. . . (děti doplní). Honzík s Janou měli adresu, kam se potřebují dostat. A tak. . . (děti doplní – např. pomocí mapy, GPS v mobilu, dle rady ostatních vyrazili na statek). Když došli na statek, našli na dveřích vzkaz. Psalo se v něm, že hospodář šel pomoci nemocnému známému, a vrátí se až večer. Do té doby si mohou zatím statek prohlédnout a hrát. Co myslíte, že Honzík s Janou udělali? . . . (děti doplní; často zmiňují mobilní telefon – řekneme jim tedy, že ten se už vybil a není kde nabít) Co byste dělali vy? . . . (děti doplní). Honzík s Janou přemýšlí, co by mohli dělat, a nakonec se rozhodnou vydat na průzkum a zjistit, co kde na statku je. Našly tam. . . (děti doplní). Byli velmi překvapení, když viděli, jak je velká kráva nebo kůň. A lekli se, když slyšeli osla hýkat. Úplně zapoměli na čas, ale nakonec jim začalo. . . (děti doplní – kručet v břiše). Svačinu od maminky si už snědli cestou, kde tedy najdou nějaké jídlo? . . . (děti doplní).***3. Od krávy po máslo, od obilí po chleba****Čas:** 10 minut**Pomůcky:** 8 sad příběhů jídla (jeden příběh se skládá ze 4 kartiček) – počet použitých příběhů určujeme podle počtu zúčastněných žáků**Motivace:** V příběhu jsme se dozvěděli, že Jana s Honzíkem dostali hlad. Rozhodli se, že si něco připraví sami z toho, co se na statku dá najít. My se teď podíváme, co si mohli připravit.**Popis:** 1. Nejprve žákům vysvětlíme, jak bude aktivita probíhat.
2. Každý žák si vylosuje jednu kartičku, kterou si pořádně prohlédne.
3. Jakmile mají kartičky všichni žáci, opustí své místo a snaží se najít, ke komu patří. Vytváří tak skupinky po čtyřech (1 příběh = 4 kartičky). Ve skupince z kartiček skládají příběh.
4. Na závěr aktivity každá skupinka ostatním představí svůj příběh.

PŘÍBĚHY JÍDLA:**Vločky s jogurtem**

- 1) příběh jogurtu: kráva s hrncem + dřevěná putna s mlékem + zahřátí a přidání kultury + obrázek jogurtu
- 2) příběh vloček: ovesný klas + obilky (zrníčka) na ošatce + mlýnek na vločky + hromada vloček

Chleba s máslem

- 1) příběh chleba: klasy + mlýnek a ingredience na těsto + sázení do pece + bochník chleba
- 2) příběh másla: kráva s hrncem a putna s mlékem + sběr smetany + máselnice + máslo v nádobce na máslo

Rohlík s pomazánkou

- 1) příběh rohlíku: klasy + mlýnek a ingredience na těsto + sázení do pece + rohlík
- 2) příběh tvarohu: kráva s hrncem a putna s mlékem + srážení sýroviny (hrnec s mlékem s kapajícím citronem nad ním) + plachetka s okapávající syrovátkou + tvaroh na talíři a bylinky (pažitka)

Smoothie

- 1) příběh medu: včely na louce + úly + plástev a medomet + sklenice medu
- 2) příběh ovoce: strom s ovocem + bedýnka s ovocem + omývání jablka pod proudem vody + nakrájené jablko na prkýnku s nožem

4. Pět klíčů k bezpečnému stravování

Čas: 25 minut

Pomůcky: plátno, 4 figurky, kartičky s jednotlivými surovinami, molitanová kostka, kartičky s červeným a zeleným klíčem

Motivace: Teď už víme, co si tak mohli Honzík a Jana připravit k svačince. Podobnou svačinku si připravíme i my. Nejprve ale musí každá skupinka získat alespoň jednu surovinu v naší hře.

- Popis:**
1. Podle příběhů z minulé aktivity rozdělíme žáky do 4 skupinek. Pokud se skládalo více než 4 příběhy, spojujeme skupinky dle klíče: tvaroh + rohlík; smoothie + med; máslo + chléb; vločky + jogurt.
 2. Každou skupinku posadíme do jednoho rohu plátna a rozdělíme mezi skupiny hrací figurky.
 3. Vysvětlíme dětem pravidla hry:
 - Pořadí skupinky určí na začátku kostka (začíná ten, kdo hodí nejvyšší číslo).
 - Po plátně se pohybují za pomoci dřevěné figurky a kostky.
 - Na šestku se nehází znova.
 - Hráči se vzájemně nevyhazují. Pokud skončí na stejném políčku, stojí vedle sebe.
 - Po hracím poli se figurky mohou pohybovat libovolným směrem.
 - V rámci jednoho tahu se figurka může pohybovat tam i zpět.
 - Žeton s potřebnou surovinou k jejich receptu skupina získá pouze tehdy, když šlápne na políčko se surovinou přesně.
 - Při vstupu na políčko s červeným klíčem si skupinka tahá z hromádky červených kartiček, při vstupu na zelený klíč tahají z hromádky zelených kartiček. Kartičku nahlas přečtou a vrátí do spodu balíčku.
 - Délku hry určuje vedoucí hry. Hra může kdykoliv skončit.
 - Pokud skupinka nezíská žádný žeton, může ho získat za správně zodpovězenou otázku (např. řekněte alespoň 2 věci, které byly napsány na zelených kartičkách).
 4. Začneme hrát hru. Hrajeme dle potřeby tak dlouho, aby se přečetlo co nejvíce klíčů.
 5. Hru ukončíme tehdy, kdy každá skupinka získala alespoň jednu surovinu.
 6. Závěrem shrneme s dětmi průběh hry a informace z klíčů.

KARTIČKY KE HŘE:**Kartičky s červeným klíčem**

1. Neumyl sis ruce před přípravou jídla! Všem, co jídlo jedli, se udělalo špatně. Vrať se o 2 políčka zpět.
2. Neumyl a neuklidil jsi po sobě pracovní plochu! Začaly se zde procházet mouchy a množit nebezpečné plísně. Jdi o 2 políčka zpět.
3. Použil jsi stejné prkénko a nůž pro přípravu masa a zeleniny! Máš nepříjemné zdravotní komplikace a musíš se léčit. Jdi o 5 políček zpět.
4. Vařil jsi potraviny méně než 10 minut! Udělalo se ti špatně od žaludku a zvracíš. Vrať se o 3 políčka zpět.
5. Nechal jsi hotové jídlo na stole déle než 2 hodiny! Po jeho snědení se ti udělalo špatně. Jdi o 3 políčka zpět.
6. Rozmrazil jsi pokrm na sluníčku, a ne v lednici! Začalo nepříjemně zapáchat a musel jsi ho vyhodit. Vrať se o 2 políčka zpět.
7. Zmrazenou zeleninu jsi zapomněl na stole při pokojové teplotě a použil ji na vaření polévky. Po snědení polévky se ti udělalo špatně. Jdi o 3 políčka zpět.
8. Použil jsi bez převaření vodu, o které jsi nevěděl, zda je pitná! Dostal jsi teplotu a je ti špatně. Musíš vyhledat lékařskou pomoc. Jdi o 5 políček zpět.
9. Neumyl jsi ovoce a zeleninu, než jsi je snědl! V puse se ti udělaly boláky. Jdi o 2 políčka zpět.
10. Použil jsi potraviny s prošlou dobou trvanlivosti nebo použítí! Po jejich snědení se ti udělalo špatně od žaludku. Vrať se o 3 políčka zpět.
11. Po použití toalety jsi opomněl umytí rukou mýdlem a šel jsi ke stolu jíst. Dostal jsi střevní chřipku. Jdi o 3 políčka zpět.
12. Snědl jsi nedovařené vajíčko. Dostal jsi salmonelózu. Jdi o 5 políček zpět.
13. Během dne piješ slazené nápoje, často s bublinkami. Vrať se o 5 políček zpět.
14. Hotové jídlo si vždy ještě přisolíš. Vrať se o 3 políčka zpět.
15. Jíš cukrovinky, dorty, zákusky a cukr je tvou milovanou přísadou. Vrať se o 10 políček zpět.
16. Zeleninu a ovoce v tvém jídelníčku sotva najdeme. Vrať se o 5 políček zpět.

Kartičky se zeleným klíčem

1. Před přípravou jídla sis umyl ruce. Jdi o 2 políčka vpřed.
2. Připravil sis před přípravou jídla čistou plochu, prkénka a další nástroje. Jdi o 2 políčka vpřed.
3. Po ukončení přípravy jídla jsi umyl pracovní plochu. Jdi o 2 políčka vpřed.
4. Připravil jsi správně maso i zeleninu, každé na samostatném prkénku a s čistým nožem. Jdi o 5 políček vpřed.
5. Vařil jsi pokrm 10 minut a déle. Postup o 2 políčka vpřed.
6. Uklidil jsi zbylé hotové jídlo a suroviny do lednice. Jdi o 3 políčka vpřed.
7. Rozmrazil jsi pokrm zvolna přes noc v lednici. Postup o 3 políčka.
8. Zmrazenou zeleninu do polévky jsi okamžitě po vytažení z mrazničky použil na přípravu polévky. Postup o 2 políčka vpřed.
9. Ověřil sis, zda je voda pitná, nebo jsi ji převařil. Jdi o 5 políček vpřed.
10. Ovoce a zeleninu jsi před jídlem řádně omyl pod tekoucí vodou. Jdi o 2 políčka vpřed.
11. Zkontroloval jsi před použitím potraviny její dobu trvanlivosti a použitelnosti. Postup o 3 políčka.
12. Přikryl jsi potraviny poklopem a ochránil je tak před létajícím hmyzem. Postup o 2 políčka vpřed.
13. Během dne piješ čistou vodu nebo bylinkový čaj. Jdi o 5 políček vpřed.
14. Jídlo si zbytečně nepřisoluješ a nekořeníš. Jdi o 3 políčka vpřed.
15. Cukru v potravinách se raději vyhneš. Jdi o 10 políček vpřed.
16. Zelenina a ovoce má ve tvém jídelníčku pevné místo. Jdi o 5 políček vpřed.
17. Postupte na surovinu, kterou si sami vyberete.
18. Postupte na surovinu, kterou si sami vyberete.
19. Postupte na surovinu, kterou si sami vyberete.
20. Můžete postoupit o 3 políčka vpřed.
21. Můžete postoupit o 5 políček vpřed.
22. Můžete postoupit o 10 políček vpřed.

5. Příprava svačinky

Ideálně, pokud je možnost, připraví druhý lektor stoly a pomůcky, během první aktivity, aby se vše stihlo v časovém limitu.

Čas: 35 minut

Pomůcky: • VŠEOBECNĚ: ubrus na každý stůl, houbička, jar, utěrka, savá utěrka na otírání stolů, návod na přípravu každého jídla, zástěry pro děti

• DLE JEDNOTLIVÝCH RECEPTŮ:

- **Vločky s jogurtem:** oves, mlýnek na vločky, miska na mleté vločky, lžice na nabírání vloček, lžice na nabírání jogurtu, bílý jogurt, lžička na nabírání medu nebo marmelády, med nebo marmeláda, lžička pro každého člena třídy, kelímky
- **Chleba s máslem:** krájený chléb (nejlépe vekovitého tvaru), příborové nože, uzavíratelná sklenice, vychlazená smetana ke šlehání 42% (určitě musí mít přes 30 %), sklenice na slití mléka, misky na hotové máslo, sůl na posolení namazaných chlebů, táč na namazané chleby, prkénko a nůž na krájení chleba na menší kousky, může být máselnice na ukázkou, může být trenážer na dojení mléka
- **Smoothie:** mixér na smoothie, ovoce, lžička, med, miska na omývání ovoce, škrabka, nůž, prkénko, miska na slupky a okrojky, kelímky, brčka
- **Rohlík s pomazánkou:** rohlíky, prkénko na krájení rohlíků, nůž na pečivo, miska, vařečka, sůl, táč, a dále dle zvolené pomazánky: mrkvová (škrabka, struhadlo, miska na slupky, kysaná smetana, pepř, menší citrón, 3 větší mrkve) nebo tvarohová (jeden až dva polotučné tvarohy ve vaničce, bylinky v květináči, prkénko na krájení bylinek, ostrý nůž)

- Popis:**
1. Na začátku žákům lektor vysvětlí postup, společně zkusí vymyslet, jaká rizika během výroby mohou nastat, vysvětlíme si pravidla správného přístupu ke zpracování produktu s důrazem na 5 klíčů k bezpečnému stravování. Nezapomeneme zejména na následující:
 - Zeptáme se žáků na případné alergie. Pokud někdo má alergii, upravíme pro něho ochutnávku, případně jim řekneme, co nesmí jíst.
 - Vysvětlíme žákům, že ochutnávku připravují pro všechny ve třídě, ne jen pro svou skupinku.
 - Jakmile budou mít ochutnávky připravené, odnesou je na předem určené místo. Ochutnávat budou všichni najednou, až budou mít všichni uvařeno a uklizeno.
 - Před vařením si každý omyje ruce mýdlem, a poté si u lektora vyzvedne zástěru. Ke stolům se postaví s obléknutou zástěrou.
 - Nejprve si celá skupina přečte postup. Pak si rozdělí úkoly a postupují bod po bodu.
 - Při práci s nožem dáváme pozor, abychom se neřízli, případně někomu neublížili. Pozor dáváme i při práci se škrabkou nebo struhadlem.
 - Při jakémkoliv zranění vyhledáme pomoc u lektora a necháme se ošetřit.
 - Mixování smoothie provádí jen lektor.
 - Pokud potřebuji kašlat, kýchat či smrkat, otočím se směrem od stolu a zakryji si pusou rukou. Pak si jdu opět omýt ruce mýdlem.
 - Pokud mi spadne nádobí na zem, jdu si ho omýt. Jídlo, spadlé na zem, vyhodím.
 - Po skončení činnosti si uklidíme a utřeme pracovní stůl a omyjeme nádobí.
 2. Během poučování o bezpečnosti práce druhý lektor nachystá na 4 stoly pomůcky pro 4 skupiny dle jednotlivých receptů. Nachystá i postupy práce pro jednotlivé skupiny.
 3. Vyzveme děti k práci ve skupinách dle instrukcí.
 4. Jakmile budou mít skupinky hotovo, sejdou se zase všichni v kruhu a necháme jednotlivé skupinky představit své recepty. Uděláme ochutnávku.

Pozor: Během výroby si vysvětlíme jak proces zpracování surovin, tak i základní pravidla správného nakládání s potravinami.

RECEPTY A NÁVODY:**Vločky s jogurtem**

Pomůcky: pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, oves, mlýnek na vločky, miska na mleté vločky, lžice na nabírání vloček, lžice na nabírání jogurtu, bílý jogurt, lžička na nabírání medu nebo marmelády, med nebo marmeláda, lžička pro každého člena třídy, misky

Postup:

1. Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a vezměte si zástěry.
2. Na mlýnku do připravené misky namelte tolik obilí ovesa, abyste měli dostatečné množství vloček pro celou třídu.
3. Na stůl si nachystejte tolik kelímků, kolik vás je ve třídě.
4. Do každého kelímku dejte jednu vrchovatou lžičku vloček, jednu lžičku bílého jogurtu a lžičku marmelády nebo trochu medu. Směs v kelímku nemíchejte!
5. Uklidte si pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

Chleba s máslem

Pomůcky: pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, krájený chléb (nejlépe vekovitého tvaru), příborové nože, uzavíratelná sklenice, vychlazená smetana ke šlehání 42% (určitě musí mít přes 30%), sklenice na slítí mléka, misky na hotové máslo, sůl na posolení namazaných chlebů, táč na namazané chleby, prkénko a nůž na krájení chleba na menší kousky, může být máselnice na ukázkou, může být trenážer na dojení mléka

Postup:

1. Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a vezměte si zástěry.
2. Do připravené sklenice nalijte smetanu ke šlehání a důkladně uzavřete víčkem. Sklenici třepete tak dlouho, dokud se v ní nevytvoří žlutá hrouda plavající v bílém mléce. Sklenici neotevírejte, dokud vám to učitel nedovolí.
3. Mléko slijte do sklenice a hroudu másla vyklopte na misku.
4. Nachystejte si chléb. Vyndejte krajíčky na prkénko a nakrájejte na poloviny.
5. Každý kousek chleba namažte máslem a trochu posolte. Namazané chleby skládejte na připravený táč. Nezapomeňte si před mazáním chleba opět omýt ruce.
6. Uklidte si pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

Smoothie

Pomůcky: pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, mixér na smoothie, ovoce, lžička, med, miska na omývání ovoce, škrabka, nůž, prkénko, miska na slupky a okrojky, kelímky

Postup:

1. Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a vezměte si zástěry.
2. Ovoce vložte do omývací misky a pořádně omyjte proudem čisté vody.
3. Omyté ovoce dle potřeby oloupejte, okrouhejte nebo vykrájejte. Nepotřebné části ovoce dejte do misky na zbytky.

4. Nachystané ovoce opět vložte do omývací misky a pořádně omyjte proudem čisté vody.
5. Očištěné a nachystané ovoce vložte do nádoby od mixéru. Přidejte 2 lžičky medu. Nakonec vše rozmixujte. Hotovou směs můžete ochutnat a případně dosladit medem.
6. Hotovou rozmixovanou směs rozlijte do připravených kelímků. Je třeba nachystat tolik kelímků, kolik vás je ve třídě.
7. Uklidte si pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

Rohlík s pomazánkou

Pomůcky: pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, rohlíky, prkénko na krájení rohlíků, nůž na pečivo, miska, vařečka, sůl, táč, a dále dle zvolené pomazánky: mrkvová (škrabka, struhadlo, miska na slupky, kysaná smetana, pepř, menší citrón, 3 větší mrkve) nebo tvarohová (jeden až dva polotučné tvarohy ve vaničce, bylinky v květináči, prkénko na krájení bylinek, ostrý nůž)

Postup – mrkvová pomazánka:

1. Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a vezměte si zástěry.
2. Za pomoci škrabky oškrabte mrkev. Slupky dávejte do misky na slupky. Oškrábanou mrkev pořádně omyjte tekoucí vodou.
3. Mrkev nastrouhejte na jemno do misky na pomazánku. Přidejte kysanou smetanu, špetku soli a špetku pepře.
4. Omyjte citron tekoucí vodou a na prkénku ho rozpujte. Nakapejte citronovou šťávu z jedné poloviny citrону do misky s ostatními surovinami. Vše důkladně promíchejte vařečkou. Dochuťte dle chuti.
5. Připravené rohlíky nakrájejte na kolečka. Jednotlivé kousky pak namažte pomazánkou a skládejte na táč. Nachystejte pro každého spolužáka ve třídě dva kousky. Před mazáním rohlíků si nezapomeňte pořádně omýt ruce.
6. Po ukončení všech činností si uklidte pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

Postup – tvarohová pomazánka:

1. Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a vezměte si zástěry.
2. Z květináče si otrhejte vhodné lístky bylinek a pořádně omyjte vodou. Poté je na drobno nakrájejte na prkénku.
3. Do mísy na pomazánku vyklopte tvaroh z vaničky, přidejte špetku soli a nejmenno nakrájené bylinky. Vše důkladně promíchejte vařečkou. Dochuťte solí dle chuti.
4. Připravené rohlíky nakrájejte na kolečka. Jednotlivé kousky pak namažte pomazánkou a skládejte na táč. Nachystejte pro každého spolužáka ve třídě dva kousky. Před mazáním rohlíků si nezapomeňte pořádně omýt ruce.
5. Po ukončení všech činností si uklidte pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

6. Shrnutí a opakování

Čas: 5 minut

Pomůcky: soubor opakovacích otázek

Popis: Celou látku si zopakujeme pomocí jednoduché pohybové hry. Všichni žáci se postaví v kruhu. Lektor pokládá otázky a žáci odpovídají ano (zůstanou stát) nebo ne (udělají dřep). Po každé odpovědi lektor provede vyhodnocení a nechá jednoho žáka vysvětlit ostatním, proč tomu tak je.

Opakovací otázky – náměty:

- Můžeme si dát do jídla jogurt, který je prošlý?
- Připravenou pomazánku mohu klidně nechat ležet celý den na stole a pak ji sníst.
- Mohu jíst jablko sebrané ze země?
- Při příchodu z WC si vždy musím omýt ruce.
- Při manipulaci s potravinami si často myji ruce.
- Mohu na stejném prkénku krájet maso i zeleninu?
- Mohu jíst nedovařené vajíčko?
- Máslo nechávám na stole, aby bylo krásně měkké.
- Natlučená a nahníla jablka mohu vykrájet a pak je bez obav jíst.
- Zeleninu ze zahrady nemusím omývat.
- Jídlo uložené v ledničce se nikdy nepokazí.
- Při vaření si na stole udržuji pořádek.
- Při mazání pomazánky si olizuju prsty, aby byly čisté.
- Mrkev očištěná škrabkou se již nemusí omývat.
- Při příchodu z venku můžu rovnou jít vařit.

7. Hodnocení

Čas: 5 minut

Pomůcky: kamínek nebo hmatka

Popis: Pošleme po kruhu kamínek a necháme žáky říct, co se jim v rámci programu nelíbilo a co se jim líbilo. Při nedostatku času necháme žáky zhodnotit program metodou "palec vzhůru" (palec nahoru = skvělé, palec vodorovně = jakž takž, palec dolů = nic moc).

Možné návodné otázky při hodnocení v kruhu:

- Jaká aktivita vás nejvíce zaujala a proč?
- Co jste se dozvěděli?
- Co jste si vyzkoušeli poprvé?
- Co vám nejvíc chutnalo?
- Co vás překvapilo?
- Co vám udělalo největší radost?
- Co se vám líbilo?

8. Ukončení programu

Rozloučení, poděkování, předání pracovních listů učitelům, hodnocení a zpětná vazba s učiteli (evaluační dotazník).

DOPLŇKOVÁ AKTIVITA:

Zvířátka na statku**Čas:** 10–15 minut**Pomůcky:** plátno, plastové figurky zvířátek, slamák na losování**Popis:** Necháme každého žáka vylosovat jedno plastové zvíře ze slaměného klobouku. Postupně žáci pojmenovávají zvířata, která si vylosovali, a umísťují je na plátno tam, kde bychom je mohli na statku vidět. Můžeme si i pojmenovávat, jak se jmenuje místo, kde dané zvíře "bydlí" (stáj, chlév, kurník, králikárna, . . .), případně si říkat, co nám dávají.

Seznam pomůcek k výukovému programu

Z farmy na náš stůl,

aneb zdravě – hravě o původu a zpracování potravin

Doporučení lektorům před výukovým programem:

- Přecistit návod k obsluze u mixéru na smoothie a mlýnku na vločky

Tištěné materiály:

- Manuál pro lektora
- Příběhy jídla – sada karet (8 sad po 4 kartách, rozlišené symboly v rozích)
- Formulář hodnocení pro učitele
- Klíče – karty do hry, kartičky červené – nesprávné chování při přípravě jídla/kartičky zelené – správné chování při přípravě jídla (viz Pět klíčů)
- Klíče – seznam pro lektora
- Žetony do hry
- Recepty – pro práci ve skupinách (postup na výrobu pomazánky, postup na výrobu másla, postup na výrobu smoothie, postup na výrobu vloček s jogurtem)
- Recepty – k ponechání dětem a učitelům
- Pracovní list pro žáka
- Seznam pomůcek
- Formulář hodnocení pro učitele

Pomůcky (řazeno dle abecedy)

- Figurky hrací – 4 ks, 4 barvy
- Figurky plastové, domácí zvířata – 30 ks
- Hadřík mycí- 1 ks
- Hadřík na utírání stolů – 10 ks
- Hubka mycí – 1 ks
- Kelímek plastový, barevný – 30 ks
- Kostka hrací (molitan) – 1 ks
- Lékárnička – 1 ks
- Lžice jídelní – 6 ks
- Lžička čajová – 34 ks
- Lžička dlouhá – 4 ks
- Miska dřevěná (na vločky) – 1 ks
- Miska (na slití mléka) – 1 ks
- Miska malá na máslo – 1 ks
- Miska na pomazánku – 2 ks
- Miska plastová, barevná – 30 ks
- Mísa (čtverhranná) na mytí nádobí, případně na slupky – 1 ks
- Mísa na umývání ovoce a zeleniny (kulatá) – 1 ks
- Mísa na umývání ovoce a zeleniny (kulatá – cedník) – 1 ks
- Mixér na smoothie – 1ks
- Mlýnek na vločky – 1ks
- Nádoza na přípravu másla – 1 ks
- Nůž krájecí malý (smoothie) – 3 ks
- Nůž krájecí malý (pomazánka) – 2 ks
- Nůž mazací, příborový – 10 ks
- Nůž na pečivo (vroubkovaný) – 2 ks

- Nůžky na bylinky – 1 ks
- Ořezávátko na mrkev (oranžové) – 1 ks
- Plátno, nákres statku, 1,4 x 2,0 metru – 1 ks
- Prkénka plastová různé barvy (zelená = zelenina, bílá = pečivo, oranžová = ovoce) – 6 ks
- Přepravka skládací – 1 ks
- Sklenice na slítí mléka – 1 ks
- Sklenice na stloukání másla – 1 ks
- Spirálka na okurek (zelená) – 1ks
- Struhadlo – 1 ks
- Škrabka na zeleninu – 6 ks
- Tácy servírovací – 4 ks
- Tričko tematické – 2 ks
- Ubrusy plastové – 4 ks
- Utěrka – 5 ks
- Vařečka míchací na pomazánku – 2 ks
- Vlnkovač na zeleninu (zelený) – 1 ks
- Zástěrka dětská -- 30 ks

Suroviny, které si zakoupí lektori před VP:

- Bylinky v květináči
 - Citron, mrkev
 - Chléb, bageta – ideálně regionální
 - Jogurt velký bílý, 2 ks – ideálně regionální
 - Kysaná smetana – 1 ks
 - Marmeláda
 - Med
 - Oves
 - Ovoce, zelenina
 - Smetana ke šlehání (co největší tučnost 40%) – 1 ks
 - Sůl a pepř (sůl v dóze, pepř v mlýnku)
 - Tvaroh polotučný – 2 ks
-
- Prostředek na mytí nádobí, EKO – 1 ks

Doporučení lektorům po konci výukového programu:

- Vyprání zástěr (dle potřeby)
- Vyprání a usušení utěrek a mycích hadříků
- Otření a usušení ubrusů
- Důkladné očištění mlecích segmentů vložkovače pomocí přiloženého štětečku